

МЕНЮ

20 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,50	3,10	19,60	94,10	0,57
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	55	3,25	5,37	18,70	176,92	0,00
2008	185	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,30	5,60	21,10	156,40	0,62
Итого			435	12,05	14,07	59,40	427,42	1,19
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	181	0,70	0,52	18,09	82,56	3,62
Итого			181	0,70	0,52	18,09	82,56	3,62
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, чеснок, вода питьевая, соль йодированная, специи)	200	9,11	9,56	11,79	178,13	9,30
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куриная грудка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	105	25,26	4,73	7,41	173,16	0,53
2008	368(а)	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,53	1,17	2,01	19,94	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,93	4,36	36,13	207,64	0,00
2011	378	КОМПОТ ИЗ СВЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	200	0,08	0,02	14,62	59,39	0,62
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	58	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,72	9,32	2,48	98,40	16,34
Итого			783	44,23	30,36	92,84	824,66	26,99
Полдник								
2008	7	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	292	7,00	7,00	33,45	168,20	1,75
2008	152	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	0,43	0,50	11,75	53,81	0,00
Итого			307	7,43	7,50	45,20	222,01	1,75
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	13,00	14,60	37,55	343,40	0,36
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	100	7,39	5,31	35,23	218,55	10,85
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,10	15,10	60,20	0,04
Итого			470	20,59	20,01	87,88	622,15	11,25
Всего				85,00	72,46	303,41	2 178,80	44,80

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____